



TIPS DE MUSCULACIÓN

Fuente: www.portalfitness.com

REALIZA UN BUEN CALENTAMIENTO ANTES DE ENTRENAR

Antes de emprender una sesión de entrenamiento muscular, es muy recomendable realizar al menos 10' a 15' de calentamiento con alguna actividad cardiovascular, por ejemplo: remo, correr, bicicleta, etc. seguido de unos 5' de estiramientos.



¿ES CIERTO QUE AL DEJAR DE HACER MUSCULACIÓN EL MÚSCULO SE CONVIERTE EN GRASA?

Este es un mito que se murmura por algunos vestuarios de gimnasios. Este mito es totalmente falso. Con este criterio todos los ex deportistas deberían ser gordos u obesos y no es así. El músculo incrementa su tamaño mediante el entrenamiento por una serie de procesos bioquímicos que no expondremos en este tip. Cuando dejamos de entrenarlo el músculo poco a poco va perdiendo su tamaño y volviendo a su estado original. El problema que sufren muchos deportistas es que cuando entrenan consumen altas cantidades de calorías e ingieren también altas cantidades de calorías en su dieta. Si el deportista deja de entrenarse y no reduce su ingesta calórica lógicamente incrementará su peso corporal a la vez que sus músculos comienzan a disminuir su tamaño. Pero si el deportista deja de entrenar y reduce su ingesta calórica no incrementará su peso corporal. Lo más recomendable para estas personas sería reducir la intensidad de entrenamiento, adecuar la ingesta calórica a sus nuevos requerimientos calóricos, pero mantenerse activamente realizando ejercicio aunque sea al menos 2 ó 3 veces por semana para evitar caer en el sedentarismo.

ENTRENAMIENTO MUSCULAR O CARDIOVASCULAR.

¿QUÉ REALIZAR PRIMERO?

En el año 1996 una investigación llevada a cabo por Bailey y colaboradores realizaron la conclusión que en el ámbito del Fitness, especialmente en los programas orientados a hipertensos, sedentarismo, personas con poco o nulo estado físico, personas mayores, obesos, etc, sería más apropiado entrenar primero la capacidad aeróbica y luego la fuerza.